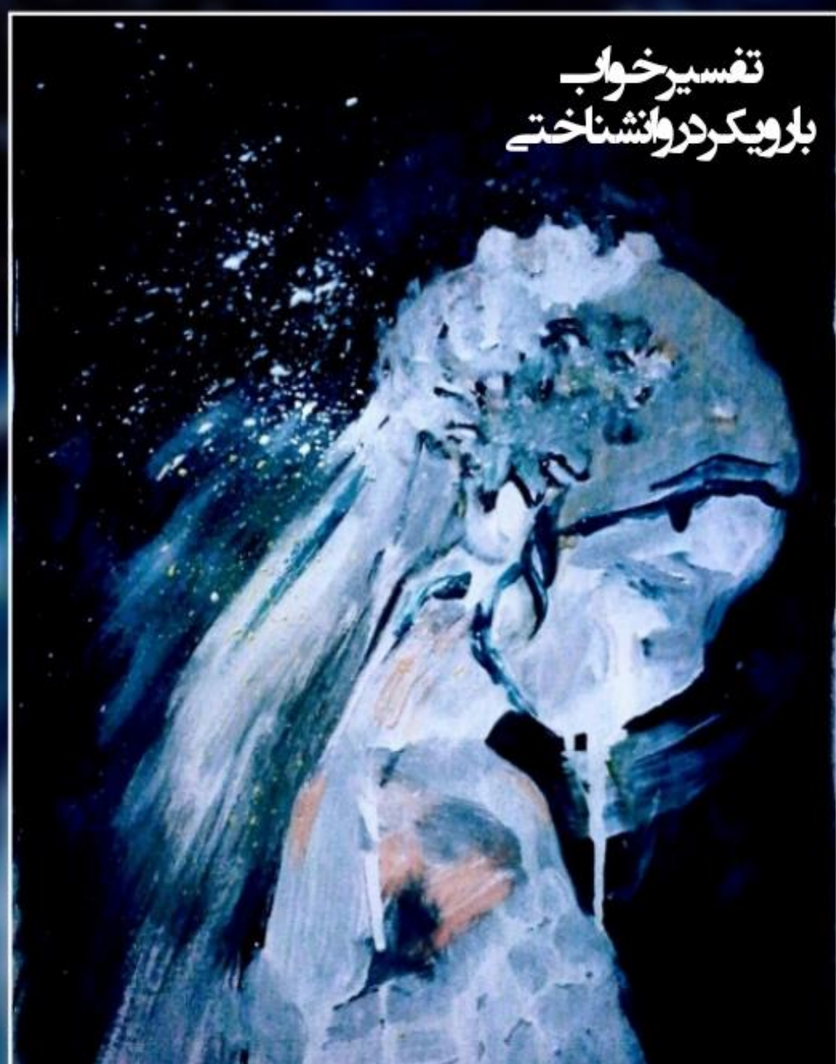
ویروس ها چطور
خواب های مارو تفسیر میکنن؟



نویسنده
زهرا رئیسی

صحبت کردن با دیگران و گفت و گو در مورد خواب هایی که میبینن برام کار جالبی بوده و هست؛ به شرطی که در موقعیت مناسبی باشم و انرژی ذهنی کافی برای تمرکز کردن و استفاده از کلمات رو داشته باشم.

طی سال های اخیر با افراد زیادی به صورت مستقیم یا غیر مستقیم صحبت کردم و سعی کردم تفسیرم از خوابی که دیدن رو بیان کنم. این کار رو به کمک تفسیر سمبلیک دنیای خوابشون انجام دادم. سعی کردم تفسیر های بهینه و خوبی انجام بدم ولی ممکنه اشتباهاتی هم رخ داده باشه.

قبل از به حرف اومدن مفسر خواب، "گزارش خواب" هست که نشون میده فرد رویابین چه اندازه برای شنیدن تفسیر خوابش آماده است. خواب هایی با تنش های شدید و نابهنجاری های ریشه دار می تونن باعث به هم ریختن هوشیاری فرد رویابین بشن. مثلا فردی رو فرض کنید که عقیده داره خواب هاش ارتباط مستقیمی با اتفاقات دنیای واقعی دارن و چند باری تجربه کرده که خواب هاش عینا در واقعیت اتفاق میوفتن. همچین فردی ممکنه از شنیدن تفسیر

سمبلیک یا روانشناختی خواب، عصبی بشه یا واکنش بدی رو نشون بده. ممکنه فکر کنه که شما به عنوان یک مفسر، یک موجود احمق هستید.

واکنش های بیمارگونه می تونن خیلی متنوع باشن. شما می تونید به عنوان یک مفسر، مشاور یا درمانگر یا هر فردی که به نحوی سعی داره به دیگران کمکی کنه، بگید که همچین رویابینی بی ادبه یا قدرنشناس و وقیحه و برخورد بدی باهاش داشته باشید یا بهش حمله کنید یا ازش دوری کنید. البته متوقف کردن جریان مکالمه، رویه ی چندان بدی نیست و به مراتب بهتر از اعمال خشونت یا تحقیر کردن همچین رویابینی هست.

زمانی که فردی، در مورد رویایی که دیده صحبت میکنه، میشه فهمید که این فرد چه اندازه توانایی شنیدن تفسیر مد نظر ما رو داره. افراد رویابین ممکنه بر حسب میزان دچار شدن به نابهنجاری یا فشار روانی ای که تجربه میکنن، به میزان متفاوتی هم در جریان بیان گزارش یک خواب یا واکنش های بعدیشون، نابهنجاری رو نشون بدن.

شدید ترین نوع نابهنجاری در افراد رویابین، معمولا در لحظه ی اول و پیش از صحبت کردن فرد مشاور یا مفسر صورت میگیره.

به طور مثال فردی میاد و خوابی رو با موضوع قتل و نسل کشی یا تجاوز جنسی، برای شما تعریف میکنه و به نظر میرسه که از مرور این خواب و تجربه ای که داشته لذت میبره. همچین فردی تا حد زیادی، خواب خودش رو تفسیر کرده و میل شرورانه ی خودش رو نشون داده. شما نمی تونید انتظار یک واکنش لزوما نرمال رو از همچین فردی، نسبت به مشاوره و تفسیر خودتون داشته باشید. شاید لازم باشه که به شکل زیرکانه تری، تفسیر یا مشاوره ی خودتون رو بیان کنید. شاید هم لازم باشه سکوت کنید، چون با یک نابهنجاری رو به رو هستید و رو به رو شدن با همچین موقعیتی نیاز داره که کار فکری بیشتری انجام بدید.

طراحی جواب های زیرکانه، نیازمند صرف انرژی ذهنی هست و لازمه این کار رو در موقعیتی انجام بدید که آمادگیش رو دارید.

ویروس ها یا نابهنجاری های روانی می تونن بسیار منزجر کننده باشن. ممکنه احساس کنید که اصلا دوست ندارید به فردی که با لذت از تجربه ی خوابی با موضوع تجاوز جنسی حرف میزنه کمک کنید و یا تفسیر خوابش رو بیان کنید. این تمایل شما طبیعیه. با این وجود، شما می تونید واکنش های بهینه تری هم داشته باشید. زمانی که بتونیم آناتومی روان همچین افرادی رو بیشتر درک کنیم، می تونیم در مواجهه باهاشون هم واکنش بهتری هم نشون بدیم.

به نظر میرسه که مخلوقات خدا، ذات شریرانه ای ندارن و تمایل به بقا و قدرت گرفتن و حیات در درونشون خیلی زیاده. نابهنجاری ها یا ویروس های روانی که باعث بروز رفتار های مخرب میشن، احتمالا، صرفا عواملی دست ساخته هستن که می تونن در جریان زندگی و تکامل هر یک از ما، وارد حوزه ی روانمون بشن و تغییراتی رو ایجاد کنن. هر یک از ما ممکنه به میزان مختلفی دچار ویروس های روانی باشیم. همون طور که جسم ما لزوما نمی تونه همیشه در مقابل ویروس ها از خودش واکنش مناسبی نشون بده، بخصوص اگر یک ویروس رو

نشناسیم و برای مواجهه باهاش آمادگی کافی رو نداشته باشیم.

اما زمانی که ویروس رو بشناسیم، می تونیم واکنش بهتری هم نشون بدیم و راه حل های بهینه تری رو طراحی کنیم.

خواب هایی که افراد مختلف میبینن و در ادامه، گزارش اش رو ثبت میکنن، ماده های خام بسیار خوبی رو در اختیار ما قرار میدن. مواد خامی برای درک انواع ویروس هایی که در حوزه ی ناخودآگاه مردم یک جامعه یا افراد خاصی وجود دارن.

شما می تونید بدون هیچ گونه صحبت مستقیم و برخط با افرادی که چنین خواب هایی رو تجربه کردن، نسبت به مطالعه ی خواب هاشون اقدام کنید. خواب ها و گزارشی که این افراد ثبت میکنن، شاید در نظر خیلی ها یک سری خواب خنده دار، بی معنی یا بی اهمیت باشن اما اگر هوشیارانه و با ابزار های فکری کارآمد به سراغ این گزارش ها بریم، اطلاعات

بسیار حجیم و متنوعی رو در اختیار ما قرار میدن. بخشی از این اطلاعات در مورد ویروس های روانی هست.

نویسنده ی این مقاله در حال حاضر به آرشیوی از گزارش های خواب، از جامعه ی فارسی زبان سیاره ی زمین دسترسی داره. این جامعه، باور دیرینه ای به خواب و رویابینی دارن؛ با این وجود برای مدتی طولانی، لزوما خوراک فکری خوبی در مقابل این نوع از گرسنگی فکری وجود نداشته. یعنی افراد، متقاضی شنیدن تعبیر و تفسیر خواب های خودشون بودن اما به نظر میرسه که برخی از نویسنده ها و تعبیر کننده های خواب، به صورت عمدی یا غیر عمدی در مورد تولید محتوایی اقدام کردن که کمک چندانی به افراد رویابین نکرده، بلکه فکر و ذهنشون رو در مورد خواب ها آلوده کرده.

این تفسیر ها عموما به دور از واقعیت و یا مشوق افراد، به جهت انجام کارهای نامعقول بودن. معمولا این تفسیر های بیمارگونه، انرژی ترس و بدبینی زیاد یا امید های دور از واقعیت رو ایجاد میکنن. به طور مثال به فرد رویابین تلقین میکنن که به زودی یکی از اطرافیانتون میمیره یا قراره که به

زودی ازدواج کنید. در حالی که منطق پشت چنین تعبیر هایی رو چندان بیان نمیکنن.

شما همیشه می تونید دلیل یا دلیلایی رو پیدا کنید که دست از تلاش بکشید و ابزار های جدیدی رو برای ارتباط با دیگران و ایجاد تعدیل یا بهینه سازی شیوه های زندگی طراحی نکنید. اما همیشه هم میتونید دلایلی رو پیدا کنید که به تلاش خودتون ادامه بدید و سعی کنید مفید ترین نقشی که ازتون ساخته است رو بازی کنید. ما می تونیم به عنوان افرادی که به دنیای خواب و رویابینی علاقه دارن از مطالعه ی این دنیا و افرادی که متقاضی درک ساز و کار رویابینی و خواب هستن دست بکشیم.

محرک یک درمانگر متعهد یا مفسر که به دنبال کمک کردن به دیگران هست، در نهایت می تونه "عشق" باشه. این که شما در جریان مواجهه با افرادی که از نابهنجاری های شدید رنج میبرن به سطوح میاید و نوعی حس بیهودگی و ناامیدی رو تجربه میکنید لزوما به این معنی نیست که انرژی عشق ناکارآمده.

فشار روانی ناشی از مواجهه با چالش های درمانگری و کمک رسانی به دیگران میتونه گاهی از توانی که در خودمون اغلب مشاهده کردیم فراتر بره، اما هیچ قانونی وجود نداره که شما همچنان نتونید با انرژی عشق کار کنید و راه حل های جدیدی رو طراحی کنید.

هر جامعه، بسته به گذشته ای که پشت سر گذاشته و بذر هایی که در ناخودآگاه جمعی شون کاشته شده می تونن در حین گزارش رویاهای خودشون هم نابهنجاری های متفاوتی رو بروز بدن. خواب ها می تونن تصویر کننده ی طیف و شدت متنوعی از آسیب های روانی و مسائلی باشن که بقا و دوام ما رو به خطر انداختن.

تصاویر دنیای خواب به نظر میرسه که ترکیب ناموزونی از اتفاقات دنیای واقعی هستن اما با نگاهی دقیق تر میشه فهمید که تنوع تصاویر و پیچیدگی دنیای خواب، حتی ممکنه پا رو فراتر از تصاویر زندگی روزمره ی ما بذارن. پیچیدگی خواب، تاثیر پذیرفته از پیچیدگی ذهن ماست و همین موضوع، سبب مفید بودن خواب به عنوان دریای اطلاعات ناب

روان هست. چی بهتر از یک تصویر انتزاعی از انرژی و حالات ذهنی فرد رویابین؟

در جریان مطالعه ی گزارشات خواب افراد فارسی زبان، پیش داوری های شدید و ویروس های بارز، عموما خودشون رو در خواب هایی با موضوعات جنسی نشون دادن. این در حالیه که فکر نمیکنم خواب هایی با موضوعات جنسی لزوما به طور مستقیم به امیال جنسی فرد در واقعیت اشاره داشته باشن. اما افراد رویابین بر حسب زمینه ی فرهنگی، ممکنه پیش داوری هایی در مورد خواب هایی که گزارش میدن داشته باشن و این پیش داوری های افراطی یا بیماگونه یا غیر منطقی رو حین گزارش خواب هم بروز بدن.

این موضوع، نشات گرفته از تصویر مبهم و غبارآلود ادراک فرد رویابین نسبت به امیال جنسی هست. تصاویری که در واقعیت، فرد رویابین، حتی از فکر کردن بهشون فراری هست چون در فرهنگی رشد کرده که فرد رویابین رو بابت داشتن همچین امیالی، دچار احساس شرمندگی کرده. فرهنگی که پر از قوانین نوشته و نانوشته ی بیمارگونه در مورد امیال جنسی

هست. چنین افرادی در حین مرور و گزارش خواب هایی با موضوع تمایلات جنسی ممکنه ویروس های روانی پیچیده و شدیدی رو بروز بدن و ارتباط گرفتن با این افراد و ارائه ی تفسیر هم ممکنه باعث واکنش های بیمارگونه یا فریکی باشه. ممکنه اونها به هیچ عنوان تفسیری که ارائه میدید رو درک نکنن در حالی که تفسیر شما به لحاظ ظاهری، تفاوت خاصی با تفسیر هایی نداره که پیش از این و در تفسیر خواب های مختلف به دیگران ارائه دادید.

در همچین لحظاتی، شما با چیزی غیر معمول و دشوار رو به رو میشید که شناخت ماهیت و ادراک این چالش می تونه از شما موجود قدرتمند تری بسازه. فردی که به عنوان رویابین باهاش رو به رو هستید، دچار نوع یا انواعی از ویروس های ذهنی هست که تدوام و قدرت گرفتن این ویروس ها می تونه بقای چنین شخصی رو به خطر بندازه یا باعث بشه که تجربه ای تلخ و دردناک از زندگی داشته باشه.

هیچ موجود سالمی نمیاد به عمد خودش رو دچار نابهنجاری هایی کنه که انرژی حیاتیش رو هدر میدن و اجازه نمیدن که

بقا و دوامش رو حفظ کنه یا تجربه اش از زندگی رو درگیر احساسات دردناک و ناخوش آیندی کنه.

به جز موضوعات جنسی، نابهنجاری های شدید رو گاها در خواب هایی مرتبط با تعصبات نژادی دیدم. در واقع از ارائه ی تفسیر به همچین افرادی، نوعی حس خطر داشتم چون میدیدم که اونها خواب خودشون رو در حین گزارش و مرور رویا، کاملا تفسیر کردن و به نظر میرسه که تفسیر خودشون رو کاملا صحیح میدونن. حتی بعضا دیدم که این افراد، تفسیر خواب هم نمیخوان و صرفا برای اینکه تجربه شون رو ثبت کرده باشن و بیانش کرده باشن مینویسن و میرن و از دیگران میخوان که به هیچ عنوان تفسیری انجام ندن تا تصویر ذهنیشون از تفسیری که در مورد خوابشون دارن خراب نشه.

اما زمانی که فردی علاقه داره یک تفسیر هرچند کوتاه رو دریافت کنه، چطور میشه جوابی ارائه داد که بتونه تا حدی برای فرد مفید باشه؟ در حال حاضر مدت زیادیه که برای انسان ها تفسیر خواب برخط انجام نمیدم و صرفا در قالب کتاب ها و مقاله های پراکنده سعی میکنم در مورد ساز و کار

خواب و نحوه ی تفسیرشون مطالبی رو منتشر کنم. صرفا برای دوستانیم که درخواست دریافت تفسیر دارن این کار رو انجام میدم. اما ممکنه در آینده، مجددا تلاش کنم که خواب هایی رو به صورت برخط تفسیر کنم.

وقتی شما یک یا چند خواب انگشت شمار رو برای فردی تفسیر میکنید، لزوما به این معنی نیست که اون فرد بر علم تعبیر خواب مسلط میشه اما حرف های شما می تونه جرقه ای رو در ذهن فرد مقابل ایجاد کنه که به سراغ جواب سوال هاش بره و درک کنه که خواب هاش می تونن سازنده و مفید باشن و میشه رویکرد های متفاوت و سازنده تری داشت.

در مورد افرادی که به نظر میرسه از نابهنجاری های شدید و ویروس های ریشه دار و قدرتمند رنج میبرن هم، فکر میکنم تصویر جزئی برخی از سمبل های خواب بدون اشاره ی مستقیم به نابهنجاری مفید باشه. یعنی وقتی فردی با گزارش خوابش نشون میده که دارای تعصبات نژادی یا تمایلات جنسی بیمارگونه است، فکر میکنم اشاره ی مستقیم به نابهنجاری نه تنها کمک خاصی به طرفین نمیکنه بلکه برای

طرف مقابل میتونه یک تجربه ی دردناک داشته باشه. این موضوع به ساز و کار ویروس های روانی برمیگرده.

ویروس ها جزوی از ما نیستن. اونها بر اساس از بین بردن جریان رو به صعود تکامل و سلامت روان طراحی شدن. شما در یک ارتباط کوتاه و برخط چقدر میتونید "محتوا" به طرف مقابل ارائه بدید؟ برای یک بشر زمینی چیزی بیشتر از ۵۰۰ کلمه می تونه تبدیل به محتوایی نخوندنی بشه.

شما لازمه مهارت خیلی بالا و ادراک بسیار عمیقی داشته باشید تا بتونید در چند جمله، به فرد مقابل بفهمونید که درگیر چه ویروسی هست و چرا این رویکرد، بیمارگونه است و چرا لازمه این رویکرد رو کنار بذاره. این در شرایطی ممکنه که شما بتونید در چند ثانیه تشخیص بدید که طرف مقابل دقیقا درگیر چه نوع ویروس هایی هست و این ویروس ها چه اندازه قدرت دارن.

اما زمانی که چند رابطه ی علت و معلولی ساده در ساختار خواب رو توضیح بدید، فرد میتونه درک کنه که خوابش

احتمالا یک مفهوم سمبلیک و روانشناختی داره و ربط مستقیم و خاصی با جریان زندگی روزمره اش نداره. در این وضعیت، فرد همچنان ممکنه واکنش بدی نسبت به تفسیر شما نشون بده اما وقتی شما اشاره ی مستقیمی به تعصب یا نابهنجاری شدید فرد مقابل نکنید، اون ممکنه صرفا استدلال کنه که شما درکی از تعصبات نژادی و میزان اهمیت شون ندارید.

ویروس، سعی میکنه به قربانی خودش تلقین کنه که باهاش یکی هست و به طور مثال، اگر تعصب نژادی خودش رو کنار بذاره، زندگیش بی ارزش و پوچه. یا اگر شیوه ی بیمارگونه اش برای لذت جنسی رو کنار بذاره، زندگیش تحقیر آمیز و پوچ میشه و باید خفت روحی زیادی رو تجربه کنه.

در "ارتباط برخط" با چنین افرادی، ما از مبارزه ی مستقیم با ویروس، شاید بهتره که اجتناب کنیم؛ نه به این خاطر که ویروس ها غیر قابل درمان هستن و قراره موندگار باشن؛ به این دلیل که قدرت این ویروس ها گاها زیاده و اون موقعیت

خاص، برای مبارزه با ویروس و از بین بردنش لزوما بهترین موقعیت نیست.

از اونجایی که ویروس ها در یک روند پیچیده و در یک بازه ی زمانی طولانی وارد ناخودآگاه فرد میشن و لزوما برآوردی نداریم که چه اندازه تخریب و نابهنجاری ایجاد کردن، مبارزه با این ویروس ها و ایجاد تعدیل یا درمان هم لازمه زیرکانه صورت بگیره. شما می تونید آنالیز خودتون رو در غیاب فرد رویابین ادامه بدید و در قالب محتوای فکری، در اختیار جوامعی قرار بدید که این ویروس ها در درونش حضور دارن.

شاید اینطور به نظر بیاد که در حین ارائه ی مشاوره یا تفسیر، ما در حال انجام یک کار خیلی لطیف هستیم؛ اما مواجهه با یک ذهن نابهنجار، درست مثل قرار گرفتن در یک موقعیت پر خطره. موجوداتی که از ویروس های روانی رنج میبرن، ممکنه حرف هایی بزنن یا رفتار هایی رو بروز بدن که در درون ما شکستگی هایی رو ایجاد میکنه. ممکنه در مورد این آسیب

های روانی یا شکستگی ها، با سهل انگاری پیش بریم. اما این بخشی از نبرد ما در جریان انجام کار فکری هست. زخم ها محل خوبی برای کاشته شدن بذر های ویروسی هستن و اگر در مورد این زخم ها و عواقب شون هوشیار نباشیم؛ یا یاد نگیریم که چطور از خودمون در مقابل این حمله های روانی مراقبت کنیم، خیلی زود از پا میوفتیم. این موضوع می تونه باعث بشه که نتونیم به عنوان یک متفکر، تاثیر چندانی روی جامعه ی اطراف خودمون بذاریم یا از ثروت ذهنی ای که قادر به تولیدش هستیم بهره ی چندانی ببریم.

همونطور که پیش از این گفته شد، نویسنده ی این مقاله به حجم زیادی از خواب های افراد فارسی زبان دسترسی داره. من این خواب ها رو از منبع خاصی یا به کمک امکانات ویژه ای به دست نیاوردم. آدم ها، خودشون این گزارشات رو در صفحات اینترنتی و سایت های مختلف ثبت کردن. یکی از عوامل محرک برای ثبت این گزارشات، سایت هایی بودن که نه تنها محتوایی با عنوان تعبیر خواب داشتن بلکه افرادی رو

استخدام کردن تا تفسیر خواب انجام بدن. یعنی افرادی که به هوای پیدا کردن تعبیر خواب به همچین سایتایی رسیدن، ناگهان دیدن که عه! یه نفر هست که براشون یک تعبیر خواب بنویسه.

نه محتوایی که درون این سایت ها هست و نه رویکرد تعبیر کننده های برخط، لزوما سالم نیست اما همین شبکه ی اجتماعی و محتوای غیر منطقی و سمی، مخاطبین رو تحریک کرده که خواب های خودشون رو بنویسن. البته این در مورد سایت هایی که محتوای تعبیر خواب بهینه تر و منطقی تری منتشر میکنن هم صدق میکنه.

این الگوی رفتاری رو میشه یک نقطه ی قوت در نظر گرفت که مزیت انجام تعبیر خواب برخط و مکالمه با افرادی که متقاضی دریافت تعبیر خواب هستن رو آشکار میکنه. آدم ها اگر ببینن که کسی خواب هاشون رو نمیخونه و تفسیر نمیکنه، ممکنه کم کم از نوشتن و گزارش دادن خواب هاشون ناامید بشن. این موضوع زیاد جالب نیست. ولی هر چه محتوای متنوع و خوشمزه تر و کاربردی تری برای تفسیر

خواب ها انتشار داده بشه، طبیعتا میشه انتظار داشت که مردم یک جامعه، بیشتر هم تحریک بشن که به خواب های خودشون و مفهومی که می تونه داشته باشه فکر کنن.

در جریان این مقاله سعی کردم چند ایده رو با افرادی در میون بذارم که دارن در مورد تفسیر خواب ها مطالعه میکنن و علاقه دارن که از این طریق، عشق خودشون رو افزایش بدن و به جوامعی که درونشون قدم میذارن عرضه کنن. بخصوص مدرسه ای که فکر میکنم زمانی در درونش تعلیم دیدم. امیدوارم که اگر این مطلب رو مطالعه کردید، نظرات و ایده های خودتون رو در اشتراک بذارید.